

## BAGAIMANA ANDA MENCAPAI JHANA

Ketika lima daya pengendali: keyakinan, usaha, sati, samadhi dan pemahaman dikembangkan secara memadai, samadhi akan melampaui samadhi jelang, menuju ke jhana. Ketika anda mencapai jhana, pikiran anda akan mengetahui patibhaga nimitta tanpa interupsi. Ini dapat berlangsung selama beberapa jam, bahkan sepanjang malam atau sepanjang hari.

Ketika pikiran anda secara berkesinambungan fokus terhadap patibhaga nimitta selama satu atau dua jam, anda harus mencoba untuk mengamati areal di sekitar jantung di mana pikiran bhavanga berada, itu adalah rupa jantung. Pikiran bhavanga ialah terang dan bercahaya, dan pemapar-makna menjelaskan itu adalah pintu-pikiran (mano dvara).

Jika anda mencoba berkali-kali, lagi dan lagi, anda secara bertahap akan mencermati keduanya, pintu-pikiran (bhavanga), dan patibhaga nimitta karena ia muncul di sana.

Kemudian anda harus mencermati lima faktor jhana satu per satu. Dengan latihan yang berkesinambungan, anda akan sanggup mencermati mereka semua sekaligus.

Dalam anapanasati, lima faktor jhana ialah:

- 1) Aplikasi (vitakka): mengarahkan dan menempatkan pikiran pada anapana patibhaga nimitta.
- 2) Keberlangsungan (vicara): mempertahankan pikiran pada anapana patibhaga nimitta.
- 3) Riang (piti): menyukai anapana patibhaga nimitta.
- 4) Bahagia (sukha): kebahagiaan terhadap anapana patibhaga nimitta.
- 5) Satu-pemusatan (ekaggata): satu-pemusatan pikiran terhadap anapana patibhaga nimitta.

Faktor jhana secara bersama dinamakan jhana. Ketika anda baru saja mulai berlatih jhana, anda seharusnya berlatih memasuki jhana untuk waktu yang panjang, dan tidak menghabiskan terlalu banyak waktu mencermati faktor jhana. Anda harus mengembangkan kefasihan (vasi bhava) dari jhana.

Terdapat lima jenis kefasihan:

- 1) Untuk memasuki jhana kapanpun dikehendaki.
- 2) Untuk bertekad (adhitthana) berdiam dalam jhana selama waktu yang ditetapkan, dan sesuai dengan apa yang ditekankan.
- 3) Untuk keluar dari jhana sesuai waktu yang dikehendaki.
- 4) Untuk mengarahkan kesadaran kepada faktor jhana.
- 5) Untuk meninjau faktor jhana.

Di dalam 'Pabbateyya Gavi' sutta dari Anguttara Nikaya, Sang Buddha berkata seseorang tidak seharusnya beranjak menuju ke jhana kedua sebelum fasih akan jhana pertama. Beliau menjelaskan bahwa jika seseorang tidak fasih terhadap jhana pertama sepenuhnya, dan mencoba menuju ke jhana yang lebih tinggi, ia akan kehilangan jhana pertama, sama halnya tidak sanggup untuk mencapai jhana lainnya. Seseorang akan kehilangan semua jhana tersebut.

Ketika anda telah fasih akan jhana pertama, anda dapat melanjutkan ke jhana kedua. Anda perlu untuk memasuki jhana pertama yang anda telah familiar, keluar darinya, merenungkan kecacatannya, dan renungkan nilai lebih dari jhana kedua. Yaitu: jhana pertama dekat dengan lima rintangan, dan memiliki faktor jhana yang kasar dari aplikasi dan keberlangsungan, sehingga membuatnya kurang tenang dibandingkan dengan jhana kedua, di mana tanpa adanya aplikasi dan keberlangsungan.

Jadi, kini dengan tanpa hasrat terhadap dua faktor jhana, dengan kemauan hanya terhadap riang, bahagia dan satu-pemusatan, anda sekali lagi harus fokus pada patibhaga nimitta, dan mencapai jhana pertama. Ketika anda keluar dari jhana pertama, dan sekali lagi meninjau faktor jhana dengan sati dan penuh kesadaran, dua faktor jhana yaitu faktor aplikasi dan keberlangsungan akan tampak kasar bagi anda, sementara riang, bahagia dan satu-pemusatan tampak damai. Jadi, untuk membuang faktor yang kasar dan mendapatkan faktor yang damai, anda sekali lagi harus fokus kepada patibhaga nimitta.

Dengan cara demikian anda akan sanggup untuk mencapai jhana kedua, yang hanya memiliki tiga faktor, riang, bahagia, dan satu-pemusatan. Anda kemudian harus mengembangkan lima kefasihan terhadap jhana kedua.

Ketika anda telah sukses, dan ingin mengembangkan jhana ketiga, anda harus keluar dari jhana kedua yang sudah familiar, renungkan kecacatannya, dan renungkan nilai lebih dari jhana ketiga. Yaitu: jhana kedua dekat dengan jhana pertama, yang memiliki faktor jhana yang kasar berupa aplikasi dan keberlangsungan. Dan jhana kedua sendiri memiliki faktor jhana riang, membuatnya kurang tenang dibanding jhana ketiga, yang tanpa riang. Jadi, kini tanpa kemauan terhadap faktor jhana yang kasar, kemauan hanya untuk faktor jhana yang damai, anda sekali lagi harus fokus pada patibhaga nimitta, dan mencapai jhana kedua. Ketika anda keluar dari jhana kedua, dan sekali lagi meninjau faktor jhana, faktor jhana riang akan tampak kasar bagi anda, sementara bahagia dan satu-pemusatan tampak damai; Jadi, untuk membuang faktor jhana kasar dan memperoleh faktor yang damai, anda harus sekali lagi fokus terhadap patibhaga nimitta.

Dengan cara demikian anda akan sanggup untuk mencapai jhana ketiga, yang hanya memilih bahagia dan satu-pemusatan. Anda kemudian harus mengembangkan lima kefasihan terhadap jhana ketiga.

Ketika anda telah sukses, dan ingin mengembangkan jhana keempat, anda harus keluar dari jhana ketiga yang anda sudah familiar, renungkan kecacatannya, dan renungkan nilai lebih dari jhana keempat. Yaitu, jhana ketiga dekat dengan jhana kedua, yang memiliki faktor jhana riang. Dan jhana ketiga sendiri memiliki faktor jhana kasar yaitu bahagia, membuatnya kurang tenang dibanding jhana keempat, yang tanpa bahagia. Kini dengan kemauan untuk mencapai jhana keempat, anda sekali lagi harus fokus pada patibhaga nimitta dan mencapai jhana ketiga. Ketika anda sekarang keluar dari jhana ketiga, dan meninjau faktor jhana kembali, faktor jhana bahagia akan tampak kasar bagi anda, sementara kenetralan dan satu-pemusatan akan tampak damai.

Jadi, dengan tujuan membuang faktor kasar dan mendapatkan faktor yang damai, sekali lagi anda harus fokus kepada patibhaga nimitta. Demikian anda akan sanggup untuk mencapai jhana keempat, yang hanya memiliki kenetralan dan satu-pemusatan. Kemudian anda harus mengembangkan kefasihan dari jhana keempat.

Dengan pencapaian jhana keempat, nafas akan berhenti sepenuhnya. Ini memenuhi tingkatan keempat dari pengembangan anapanasati:

[4] 'Menenangkan formasi-tubuh, Saya akan bernafas masuk': demikian ia latih.  
'Menenangkan formasi-tubuh, Saya akan bernafas keluar': demikian ia latih.

Tingkatan ini bermula sebelum nimitta muncul, dan seiring dengan samadhi meningkat melalui empat jhana, nafas berubah menjadi semakin tenang dan tenang hingga ia berhenti di jhana keempat. Empat jhana juga dinamakan jhana lingkup materi halus (rupavacara jhana), karena mereka dapat menyebabkan keberadaan kembali di alam materi halus. Tetapi di sini kita tidak menyemangati anda untuk mengembangkan jhana demi pencapaian keberadaan kembali di alam materi halus semata, tetapi untuk menggunakan mereka dalam mengembangkan pengembangan Vipassana.

Ketika seorang yogi telah mencapai jhana keempat dengan menggunakan anapanasati, dan telah mengembangkan lima kefasihan, cahaya samadhi adalah terang, benderang dan cemerlang, dan dia dapat menuju ke pengembangan Vipassana jika dia menginginkannya.

Di sisi lain, yogi dapat melanjutkan untuk mengembangkan pengembangan samatha lainnya. Itu akan menjadi subjek dari perbincangan kita berikutnya, yang dinamakan, bagaimana anda mengembangkan meditasi samatha terhadap tiga puluh dua bagian tubuh, kerangka, dasa kasina, dsb.

-----

Artikel lainnya :

1. Mengapa Sang Buddha Mengajarkan Meditasi ? bisa dilihat di <http://on.fb.me/1yxILQ3>
2. JALAN MULIA BERFAKTOR DELAPAN bisa dilihat di <http://on.fb.me/1IgpTQJ>

3. Bagaimana Anda Mengembangkan Samadhi & Anapanasati bisa dilihat di

<http://on.fb.me/1b5aYOY>

4. Nimitta bisa dilihat di <http://on.fb.me/1yEbKgv>

5. BAGAIMANA ANDA MENYEIMBANGKAN TUJUH FAKTOR PENCERAHAN bisa dilihat di <http://on.fb.me/1GlmdQw>

**CATATAN :**

Artikel ini dikutip dari Buku Janati Passati (Knowing And Seeing Edisi Bhs. Indonesia) yang saat ini sedang dalam proses penyelesaian oleh bhikkhu yang berlatih di bawah bimbingan Pa-Auk Sayadaw, Sayadaw U Kovida dan Sayadaw U Revata.

Buku yang memaparkan cara berlatih Samatha dan Vipassana ini akan segera diluncurkan oleh Pa-Auk Tawya Vipassana Dhura Hermitage - Beji (PATVDH - Beji) dan akan didistribusikan pada Vassa Tahun 2015 ini.

Semoga dengan adanya penerjemahan buku ini dapat mengkondisikan kita untuk sesegera mungkin merealisasi Dhamma.

~ Sabbadanam dhammadanam jinati. Sabbarasam dhammaraso jinati. Sabbaratim dhammarati jinati. Tanhakkhaya sabbadukkham jinati ~

~ Dari segala dana, dana Dhamma adalah yang terunggul. Dari segala rasa, rasa Dhamma adalah yang terunggul. Dari segala kesenangan, kesenangan akan Dhamma adalah yang terunggul. Padamnya keinginan mengakhiri segala derita. ~

Buddhasasanam ciram titthatu.

Sadhu...Sadhu...Sadhu...

Email : PATVDH.Beji@gmail.com

<http://facebook.com/PATVDH.Beji>



**ARTIKEL :**

**BAGAIMANA ANDA MENCAPAI JHANA**

**SANGAT BERMANFAAT UNTUK DIBACA \_/!\\_**

<http://facebook.com/PATVDH.Beji>

Email : Patvdh.Beji@gmail.com



#### BAGAIMANA ANDA MENCAPAI JHANA

Dalam anapanasati, lima faktor jhana ialah:

- 1) Aplikasi (vitakka): mengarahkan dan menempatkan pikiran pada anapana patibhaga nimitta.
- 2) Keberlangsungan (vicara): mempertahankan pikiran pada anapana patibhaga nimitta.
- 3) Riang (piti): menyukai anapana patibhaga nimitta.
- 4) Bahagia (sukha): kebahagiaan terhadap anapana patibhaga nimitta.
- 5) Satu-pemusatan (ekaggata): satu-pemusatan pikiran terhadap anapana patibhaga nimitta.

---

#### CATATAN :

Artikel ini dikutip dari Buku Janati Passati (Knowing And Seeing Edisi Bhs. Indonesia) akan segera diluncurkan oleh Pa-Auk Tawya Vipassana Dhura Hermitage - Beji (PATVDH - Beji) dan akan didistribusikan pada Vassa Tahun 2015 ini.

<http://facebook.com/PATVDH.Beji>

[66 Suka2 Komentar82 Kali Dibagikan](#)